

6月分学校給食献立予定表

【小学校】

- ▲■の記号
について
(栄養三色)
- 赤… 血や筋肉・骨になり体を作るもとになる
(にく・さかな・ぎゅうにゅうなど)
- ▲黄… 動く力・体温のもとになる
(ごはん・パン・あぶら・バターなど)
- 緑… 体の調子をととのえる
(やさい・くだものなど)

島本町教育委員会

日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
2日 (月)	新生姜ご飯	こめ しんしょうが みりん うすくちしょうゆ さけ しお	85 2 1 4.3 0.5 0.1	▲ ■	6日 (金)	米飯	こめ	85	▲	12日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	かみかみかき揚げ	乾燥だいず 干ひじき かえり煮干 ちくわ ごぼう にんじん たまねぎ こめこ しお こめあぶら(揚物用)	10 1 2 7 10 7 20 12 0.5 6	● ● ● ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		かみかみ二色丼の具	ぶたミンチ たまねぎ にんじん つちしょうが さとう さけ こいくちしょうゆ ごまあぶら こまつな きりぼしだいこん たくあん漬 いりごま(白) こいくちしょうゆ さとう みりん ごまあぶら	45 30 30 5 0.8 1 0.5 2 0.3 30 4 6 1.3 1 0.2 0.2 0.3	● ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		☆チリコンカーン	ぶたミンチ 乾燥だいず たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー こめあぶら ☆バター こむぎこ あかワイン さとう しお こしょう ローリエ 濃厚ソース ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ	30 15 50 40 20 3 0.5 3 3 0.5 0.2 0.5 0.03 0.01 1.2 1.2 5 8	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ■
	すまし汁	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	15 10 5 7 2 2 0.3 0.3	■ ■ ■ ■ ■ ●		★新生姜の卵スープ	しんしょうが ★たまご ショルダーベーコン たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお じゃがいもでんぶん ばいせんこんぶ	2 20 15 10 7 2 2 0.3 1 0.3	● ● ● ● ■ ■ ■ ▲ ●		ひじきとキャベツのサラダ	干ひじき けずりぶし こいくちしょうゆ きゃべつ にんじん いりごま(白) す さとう こいくちしょうゆ しお こしょう	1.5 0.3 1 30 10 1 1 1 2 0.1 0.02	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	60918.4g16.6gkcal12.1%24.5%				エネルギーたんぱくしぼう	62926.9g17.9gkcal17.1%25.6%				エネルギーたんぱくしぼう	63326.1g20.5gkcal16.5%29.1%		
3日 (火)	米飯	こめ	85	▲	9日 (月)	米飯	こめ	85	▲	13日 (金)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ホッケの塩焼き	ホッケ切身干し	1切れ・60	●		プルコギ	ぶたもにく たまねぎ にんじん にら こめあぶら リンゴピューレ さとう コチジャン す こいくちしょうゆ しお こしょう	55 40 10 4 0.5 1 1.5 1.5 0.2 3 0.1 0.02	● ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■		肉団子の甘酢あん	ミートボール たまねぎ にんじん はくさい ピーマン こめあぶら さとう こいくちしょうゆ す じゃがいもでんぶん	55 35 15 30 8 0.5 2.4 3.9 3.9 1	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	牛肉とごぼうの甘辛煮	ぎゅうもにく ごぼう にんじん つきこんにゃく たけのこ水煮 あおねぎ こめあぶら けずりぶし さとう こいくちしょうゆ みりん さけ	20 20 10 8 7 5 0.5 1 2.5 3.5 0.5 0.5	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ■		じゃがいものスープ	じゃがいも ショルダーベーコン たまねぎ にんじん あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	30 15 10 5 5 2 2 0.3 0.03	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		春雨スープ	はるさめ ぶたもにく たまねぎ こまつな にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	5 10 20 13 9 2 2 0.3 0.03	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
	みそ汁	冷凍ミニあつあげ じゃがいも たまねぎ にんじん 乾燥わかめ みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 15 20 5 0.5 9 2 0.3	● ▲ ■ ■ ■ ● ● ●		エネルギーたんぱくしぼう	61726.5g16.2gkcal17.2%23.6%				エネルギーたんぱくしぼう	61020.6g14.7gkcal13.5%21.7%		
	エネルギーたんぱくしぼう	65829.6g17.6gkcal18%24.1%				エネルギーたんぱくしぼう	64431.5g16.4gkcal19.6%22.9%				エネルギーたんぱくしぼう	63932.4g18.3gkcal20.3%25.8%		
4日 (水)	米飯	こめ	85	▲	10日 (火)	米飯	こめ	85	▲	16日 (月)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	鯨の更紗揚げ	くじら こいくちしょうゆ さとう さけ カレー粉 じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	50 3 1 1 0.4 12 6	● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		鶏肉の照り焼き	とりもにく にんにく こいくちしょうゆ さとう	1個・70 0.5 3 2	● ■ ■ ▲		サワラの柚子塩麹焼き	サワラのゆず塩麹漬け	1切れ・60	●
	アスパラガスの炒め物	アスパラガス とりむねにく きゃべつ にんじん コーン(ホール) にんにく オリーブオイル しお こしょう	20 10 25 10 5 0.5 0.3 0.2 0.02	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		野菜の塩麹炒め	きゃべつ こまつな たまねぎ にんじん マグロ米油漬 つちしょうが こめあぶら 塩麹 こいくちしょうゆ こしょう	25 10 10 10 8 0.2 0.5 4 0.5 0.01	■ ■ ■ ■ ● ■ ■ ▲ ■ ■		高野豆腐のオイスターソース炒め	凍り豆腐 ぶたもにく はくさい こまつな たけのこ水煮 にんじん こめあぶら オイスターソース さけ しお こしょう	3 25 20 15 8 0.5 1.6 0.8 0.2 0.02	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■
	沢煮椀	かまぼこ だいこん(根) ごぼう にんじん あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ じゃがいもでんぶん	8 10 10 8 5 2 2 0.3 0.3 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		ウインナーとコーンのスープ	ウインナー コーン(ホール) コーン(クリーム) たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	10 10 20 15 7 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		すまし汁	たまねぎ にんじん とりむねにく あおねぎ けずりぶし さけ うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	20 10 8 5 2 0.5 2 0.3 0.3	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●
	エネルギーたんぱくしぼう	64126.3g15.3gkcal16.4%21.5%				エネルギーたんぱくしぼう	64431.5g16.4gkcal19.6%22.9%				エネルギーたんぱくしぼう	63932.4g18.3gkcal20.3%25.8%		
5日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲	11日 (水)	米飯	こめ	85	▲	17日 (火)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	スパゲティナポリタン	ハーフカットスパゲティ ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ こめあぶら トマトケチャップ ウスターソース さとう しお こしょう	27 15 40 10 10 10 0.5 8 1.3 0.2 0.2 0.02	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■		カツオのガーリック揚げ	かつお にんにく こいくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	1切れ・60 2.5 3 2.5 10 6	● ■ ■ ■ ▲ ▲		蒸ししゅうまいの酢醤油かけ	しゅうまい す こいくちしょうゆ ごまあぶら	2個・36 4 2 0.2	● ■ ■ ▲
	切干大根ときゅうりのサラダ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん とりさきみ水煮 中華ドレッシング	4 20 3 10 8	■ ■ ■ ●		チンゲン菜のお浸し	ちんげんさい はくさい とりさきみ水煮 にんじん こいくちしょうゆ けずりぶし	20 35 15 5 2 0.3	■ ■ ● ■ ■ ■		パツ・ウンセン	はるさめ ぶたもにく たまねぎ きゃべつ にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ ナンプラー しお こしょう さけ ごまあぶら	8 10 30 30 8 0.5 1.8 0.7 0.3 0.03 0.7 0.2	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	60622.8g19.4gkcal15%28.8%				すまし汁	かまぼこ だいこん(根) たまねぎ にんじん あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	12 20 10 5 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		かぼちゃのチキンスープ	かぼちゃ とりむねにく たまねぎ こまつな にんじん セロリー こめあぶら とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	15 10 20 15 10 5 0.5 10 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	60622.8g19.4gkcal15%28.8%				エネルギーたんぱくしぼう	64832.6g15.9gkcal20.1%22.1%				エネルギーたんぱくしぼう	61720.9g13.7gkcal13.5%20%		

★印は卵除去食、☆印は乳除去食の対象献立です。

※食材は物資の都合により、変更となる場合があります。

日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色	
18日(水)	米飯	こめ	85	▲	24日(火)	米飯	こめ	85	▲	30日(月)	枝豆ご飯	こめ	75	▲	
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		冷凍むきえだまめ	15	■		
	肉じゃが	ぶたもにく	40	●		☆カレーライスの具	ぶたもにく	25	●		あぶらあげ	7	●		
		たまねぎ	55	■			たまねぎ	60	■		けずりぶし	1			
		じゃがいも	55	■			じゃがいも	40	■		うすくちしょうゆ	4.3			
		にんじん	20	■			にんじん	20	■		さけ	0.5			
		糸こんにやく	10	■			セロリー	5	■		しお	0.1			
		さやいんげん	5	■			つちしょうが	1	■		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	
		こめあぶら	0.5	▲			リンゴビュール	8	■			ミートボール	45	●	
		けずりぶし	1				☆バター	3.5	▲			はるさめ	10	▲	
さとう		3.5	▲	こめあぶら	2.5		▲	たまねぎ	30	■					
こいくちしょうゆ		5		こむぎこ	7		▲	にんじん	20	■					
みりん		0.5		カレー粉	0.8			こまつな	20	■					
さけ		0.5		こめあぶら	0.5		▲	干しいたけ	1.5	■					
ツナとピーマンのソテー	マグロ米油漬	15	●	エビサラダ	ポークブイヨン	8		つちしょうが	1	■					
	ピーマン	20	■		トマトケチャップ	4.5		こめあぶら	0.5	▲					
	たまねぎ	20	■		ウスターソース	3.2		ポークブイヨン	6						
	たけのこ水煮	10	■		濃厚ソース	1		こいくちしょうゆ	4						
	にんじん	10	■		こいくちしょうゆ	1		さとう	1.2	▲					
	こめあぶら	0.5	▲		しお	0.5		みりん	0.5						
	こいくちしょうゆ	1.5			こしょう	0.03		さけ	0.5						
	さとう	0.2	▲		ローリエ	0.01		すまし汁	ふ	2	▲				
	しお	0.2			ムキエビ	10	●		たまねぎ	20	■				
	こしょう	0.03			しろワイン	1			にんじん	7	■				
エネルギー	たんぱく	しぼう	エネルギー	たんぱく	しぼう	エネルギー	たんぱく		しぼう	エネルギー	たんぱく	しぼう			
	645	24.9g		16.5g	664		21.9g		18.1g		619	22.4g	16.2g		
	kcal	15.4%		23%	kcal		13.2%		24.5%		kcal	14.5%	23.6%		
19日(木)	米粉入りパン	米粉入りパン	1個・60	▲	25日(水)	米飯	こめ	85	▲						
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		サバ	サバ	1切れ・60	●	
	うどんすき	冷凍うどん	80	▲		サバの塩焼き	しお	0.2				ひじきの炒め煮	干ひじき	3	●
		野菜入り鱈ボール	25					ぶたもにく	5				●		
		はくさい	20	■				にんじん	5				■		
		にんじん	8	■				つきこんにやく	5						
		ぶなしめじ	8					こめあぶら	0.5				▲		
		しろねぎ	10	■				みりん	0.5						
		けずりぶし	2					さとう	2		▲				
		こいくちしょうゆ	2					こいくちしょうゆ	3						
うすくちしょうゆ		2			けずりぶし		1								
さとう		0.5	▲	みそ汁	あぶらあげ		15	●							
みりん		1					かぼちゃ	20	■						
しお		0.3					たまねぎ	15	■						
エネルギー	たんぱく	しぼう	エネルギー		たんぱく	しぼう	エネルギー	たんぱく	しぼう	エネルギー	たんぱく	しぼう			
	668	34.3g			18.8g	662		29.1g	20.6g		619	22.4g	16.2g		
	kcal	20.5%			25.3%	kcal		17.6%	28%		kcal	14.5%	23.6%		
20日(金)	米飯	こめ	85	▲	26日(木)	オリーブパン	オリーブパン	1個・60	▲						
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		とりむねにく	とりむねにく	50	●	
	鶏肉のから揚げ	とりもにく	1個・60	●		鶏肉のチリソース煮	たまねぎ	30	■			たまねぎ	30	■	
		つちしょうが	1.5	■				じゃがいも	20			▲			
		にんにく	1.5	■				にんじん	10			■			
		こいくちしょうゆ	3					ピーマン	10			■			
		さけ	1					ぶなしめじ	7			■			
		じゃがいもでんぶん	12	▲				にんにく	0.2		■				
		こめあぶら(揚物用)	6	▲				こめあぶら	0.5		▲				
		ほうれん草のごま和え	ほうれんそう	20			■		トマトケチャップ		10				
きゃべつ		30	■		さとう		0.5	▲							
マグロ米油漬		10	●		コチジャン		0.5								
にんじん		10	■		しお		0.3								
いりごま(白)		1.5	▲		こしょう		0.02								
さとう	1	▲		じゃがいもでんぶん	0.2	▲	ラビオリスープ	ラビオリ	15	▲					
みりん	0.4				たまねぎ	20		■							
こいくちしょうゆ	2				にんじん	10		■							
けずりぶし	0.3				乾燥パセリ	0.03									
たまねぎ	20	■			ポークブイヨン	8									
にんじん	7	■			うすくちしょうゆ	2									
にら	5	■			しお	0.3									
けずりぶし	2				こしょう	0.03		エネルギー	たんぱく	しぼう	エネルギー	たんぱく	しぼう		
うすくちしょうゆ	2				595	28.9g	17.3g		680	28.3g		20g			
しお	0.3				kcal	19.4%	26.2%		kcal	16.6%		26.5%			
ばいせんこんぶ	0.3	●													
23日(月)	米飯	こめ	85	▲	27日(金)	米飯	こめ	85	▲						
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		ぶたもにく	ぶたもにく	50	●	
	うどんすき	ホキ	50	●		豚肉の生姜炒め	たまねぎ	60	■			たまねぎ	60	■	
		さけ	1					にんじん	10			■			
		しお	0.2					たけのこ水煮	7			■			
		こしょう	0.02					しろねぎ	10			■			
		ばいせんこんぶ	0.3	●				つちしょうが	1.5			■			
		こめこ	8	▲				こめあぶら	0.5		▲				
		じゃがいもでんぶん	2	▲				さとう	1.2		▲				
		こめあぶら(揚物用)	6	▲				こいくちしょうゆ	2.3						
ゴーヤチャンプルー		にがうり	20	■			さけ	0.5							
ぶたもにく		20	●		しお		0.2								
たまねぎ		13	■		こしょう		0.02								
にんじん		13	■		冬瓜スープ		とうがん	30	■						
きりぼしだいこん	2.6	■				とりむねにく	10	●							
こいくちしょうゆ	0.8					たまねぎ	10	■							
しお	0.2					にんじん	7	■							
こしょう	0.02					乾燥わかめ	0.5	●							
ごまあぶら	1.3	▲				けずりぶし	2								
もずくスープ	冷凍もずく	9	■			うすくちしょうゆ	2								
	とりむねにく	5	●			しお	0.3								
	たまねぎ	20	■			こしょう	0.03								
	にんじん	7	■			じゃがいもでんぶん	1	▲							
シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー	1個・40			エネルギー	たんぱく	しぼう	エネルギー	たんぱく	しぼう	エネルギー	たんぱく	しぼう		
	683	25.9g	19.2g		590	25.2g	14.4g		683	25.9g		19.2g			
	kcal	15.2%	25.3%		kcal	17.1%	22%		kcal	15.2%		25.3%			